

肩 腰 ひざ

に痛みのある患者様へ



肩 腰 ひざ に痛みのある患者様へ

肩 腰 ひざ に痛みのある患者様へ

外用製剤協議会

肩 腰 ひざ に痛みのある患者様へ

肩・腰・ひざの痛みの原因となる代表的な病気と治療法をわかりやすく解説しました。

そして、今日からできる生活の工夫や、痛みの軽減や予防に役立つ運動もご紹介しています。

いくつになっても活動的で自分らしい生活をつづけるためにお役立てください。





肩の痛みの原因と対策

監修：玉井 和哉 先生

獨協医科大学 名誉教授
東都文教病院 整形外科 顧問

..... p.3



慢性非特異的腰痛の原因と対策

監修：田口 敏彦 先生

山口大学大学院医学系研究科
整形外科学 教授

..... p.5



ひざ痛の原因と対策

監修：齋藤 知行 先生

横浜市立大学 副学長
横浜市立大学大学院医学研究科
運動器病態学 教授

..... p.7

肩に痛みのある患者様へ

監修：玉井 和哉 先生 獨協医科大学 名誉教授
東都文教病院 整形外科 顧問

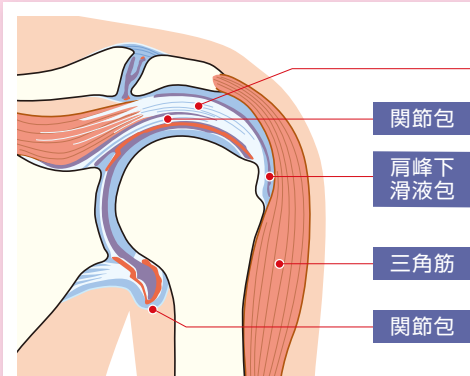
中高年に多い肩の痛みの主な原因は、**五十肩(肩関節周囲炎)**と**腱板断裂**です

五十肩 (肩関節周囲炎)

症状 肩や肩の周囲が痛み、関節の動きが悪くなります

- 肩の痛みが最初に出たとき
 - 痛みが中心で、関節を動かしても動かさなくても痛みます
 - 夜間に痛みが強くなる傾向がみられます
 - 腕や肘も痛むことがあります
- 数週間～数カ月
 - 肩関節の動きが悪くなり、服の着替えなどが難しくなります
- 痛みが始まってから1～2年
 - 症状が自然に治まります

正面から見た肩の構造 (左肩)



【 腱板とは 】

筋肉が骨に付着している部分が腱で、肩甲骨と上腕骨の頭の部分をつなぐ4つの筋肉が板状になっているので、腱板といいます。肩を動かすとき、腱板は肩関節の中心がぶれないように支える大切な役割を担っています。

原因

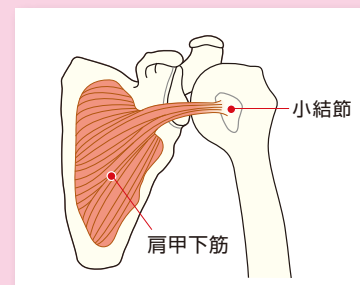
肩関節の腱板には、日常の動作を繰り返すことで目に見えない小さな傷ができます。その小さな傷によって腱板の周辺に炎症が起こり、関節の袋(関節包)が縮み、肩関節の動きが悪くなり、痛みが生じます。

腱板断裂

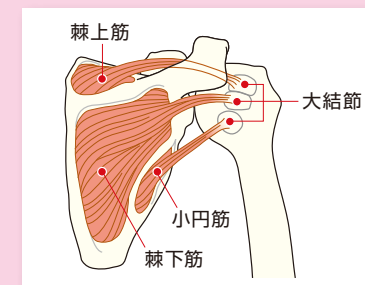
症状 腕がうまく上がらない、肩や腕が動かせない、力が出ない、肩が痛むなどが主な症状です

- 一人ひとりで異なる症状
 - 切れ方が重症でも、痛みや肩の動きの症状がないことがあります

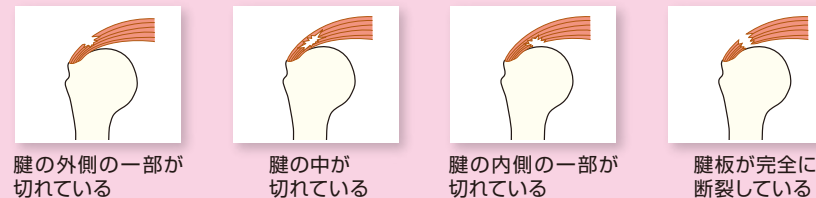
正面から見た肩関節 (左肩)



背から見た肩関節 (右肩)



腱板断裂の種類



原因

腱板に運動や作業で大きな力がかかって切れる場合と、長年の腕を使う動作によって自然に切れてしまう場合があります。

五十肩(肩関節周囲炎)と腱板断裂の治療

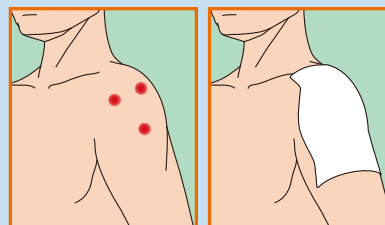
五十肩(肩関節周囲炎)

- 肩の痛みが最初に出たときの治療
 - 鎮痛消炎剤(貼付剤、飲み薬など)、関節への注射、神経ブロックなど
 - 体操(強い痛みを引き起こさないように穏やかに行います)
- 数週間～数カ月の治療
 - 体操(関節の動きをよくするために、多少の痛みがあっても続けます)
 - 体操で効果がみられないときは、関節への注射、手術など

腱板断裂

- 肩の痛みが最初に出たときの治療
 - 鎮痛消炎剤(貼付剤、飲み薬など)、関節への注射
- 肩の痛みがやわらいだ後の治療
 - 体操(残っている腱や筋肉を使って、痛みが出ないように上手に動かす訓練をします)
- 肩の痛みや動きがよくならないうちの治療
 - 手術(腱板の修復、リパース型人工肩関節など)

シップ薬・鎮痛消炎貼付剤を上手に使いましょう



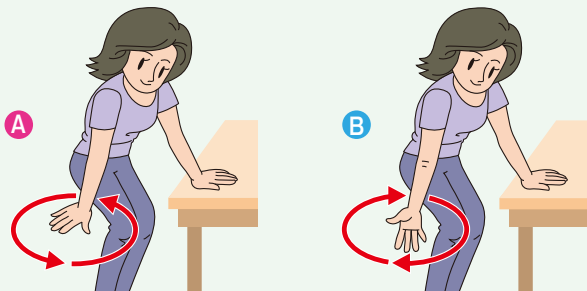
痛みのあるところに、密着させて貼る

五十肩体操

痛みを軽減し、肩関節の動きをよくします

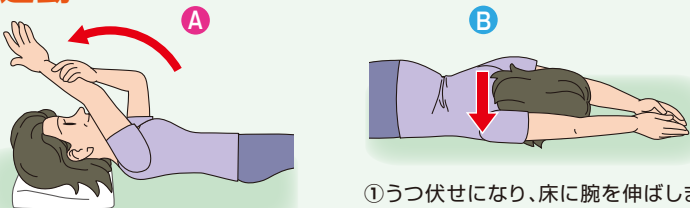
振り子運動

どんな時期でもやってよい体操です。ほかの体操の準備運動としても適しています



- ① テーブルなどで支えながら、前かがみになります。
- ② 痛い方の手で大きく円を描くように、ゆっくり内回しA、外回しBを行います。

拳上運動



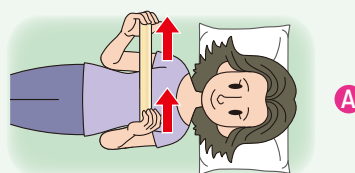
- ① 仰向けになり、痛くない方の手で痛い方の腕を支えながら、ゆっくり頭上に伸ばします。
- ② 伸ばしたところで5秒止めてもどします。

- ① うつ伏せになり、床に腕を伸ばします。
 - ② 痛い方の腕がバンザイの位置になるよう、痛い方に体を傾け、体重をかけます。
- ※ 肩の痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

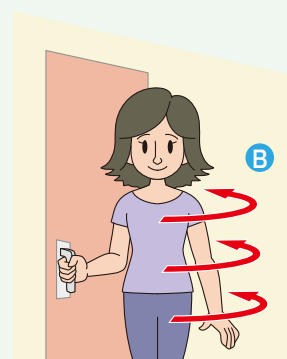
- 体操を始める時期は医師にご相談ください(早く始めるとかえって痛みが強くなる場合があります)
- 体操で痛みが強ければ、医師にご相談ください
- 痛みが強い日は回数を減らすか、中止しましょう

- 回数のおおよその目安は1日3回で、1回につき同じ体操を10回くり返してください(体操の種類や回数は、医師の指示を守ってください)
- 体操の効果はすぐには出ないため、3カ月以上は続けましょう

外旋運動



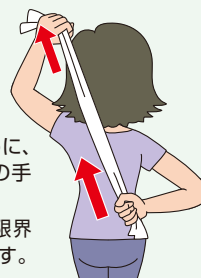
- ① 仰向けになり、肘を直角に曲げて、両手のひらで棒を持ちます。
 - ② 痛くない方の手で棒を押し、痛い方の腕を外側に回転させ、限界のところで5秒止めてもどします。
- ※ 痛い方の腕の肘をつねに直角に保つように気をつけましょう。



- ① 痛い方の腕の肘を直角に曲げて、ドアのノブなど動かないものを持ちます。
- ② 体全体を、痛くない方の肩の側にゆっくり回転させます。

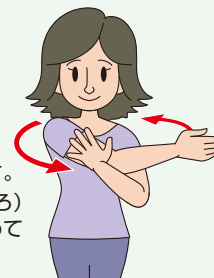
※ 肩の痛みが少なくなってから行うストレッチ運動です。

背中洗い運動



- ① タオルを用意し、背中を洗うように、痛くない方の手で上を、痛い方の手で下を持ちます。
- ② 痛い方の手をゆっくり引き上げ、限界のところで5秒止めてもどします。

肩さわり運動

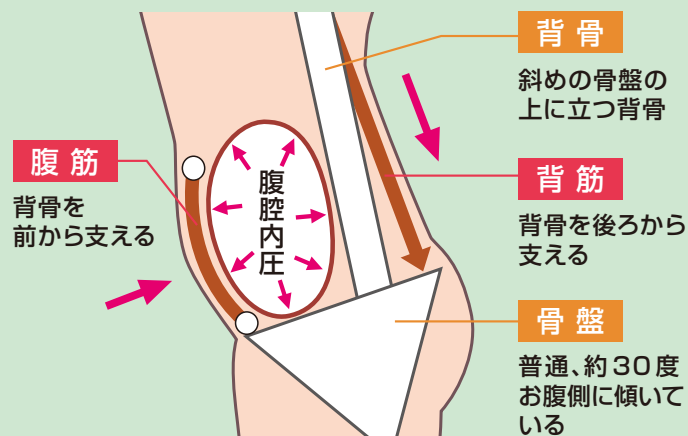


- ① 痛い方の腕を伸ばし、痛くない方の手で肘をゆっくり引き寄せます。
- ② 痛くない方の肩(または肩のうしろ)を触れるまで引き寄せ、5秒止めてからゆるめます。

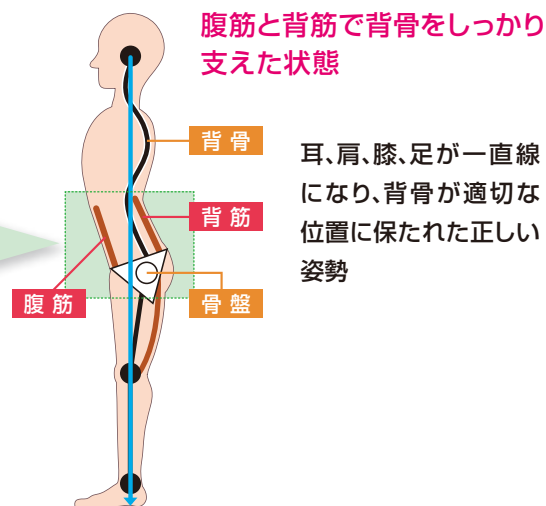
腰痛症

の患者様へ

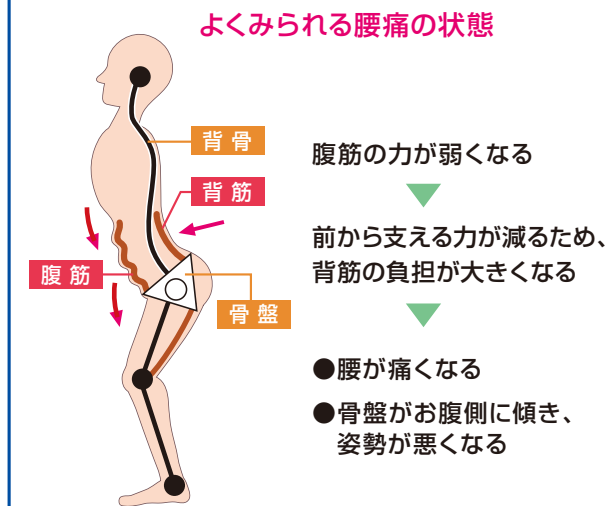
監修：田口 敏彦 先生

山口大学大学院医学系研究科
整形外科 教授3カ月以上つづく
慢性非特異的腰痛の原因腰痛の原因の多くは
筋力の低下と姿勢背骨を適切な位置に保つ腹筋や背筋の筋力が弱くなった
場合や、腰椎や背筋などに過度の負担がかかる場合に、
腰痛が起こると考えられます。背骨を支えるおもな筋肉「背筋」、
腹圧を高める「腹筋」

正常な状態



腰痛症の状態



腰以外の原因で起こる腰痛

- 内臓の病気（腎臓の病気や婦人科の病気など）が腰痛の原因になることがあります
- 精神的なもの（ストレスなど）も腰痛に影響します

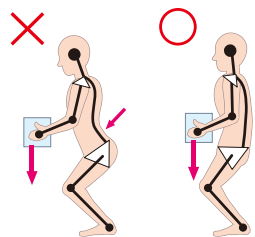
腰痛が再発したり、こんな症状が起きていませんか？

- 膝より下が痛む腰痛
- 膝より下がしびれる腰痛
- 最初は歩けるが、200mぐらい歩くと徐々に歩けなくなる腰痛
- 3～6週間以上つづく腰痛

「腰痛症」の対策と予防

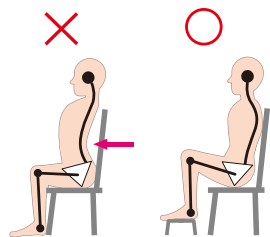
① 腰への負担を減らす日常生活の工夫

骨盤の傾きを水平にすると背骨を支えやすくなり、背筋への負担を減らすことができます。



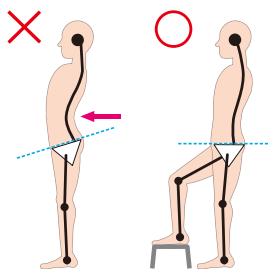
重い物を持ち上げるとき

できるだけ体に引きつけて持ち、腰への負担を小さくする。



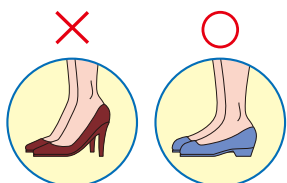
長時間座るとき

腰椎の反りを小さくするため、膝を腿より高くする。または膝を組んで座る。



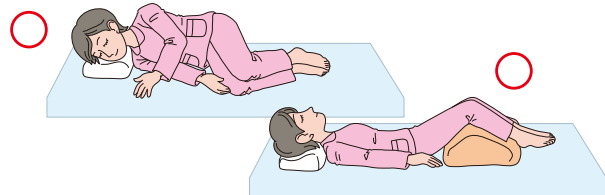
立つとき

骨盤を水平にして腰椎の反りを小さくするために、片脚に足台を使う。



ヒールの靴をはくとき

骨盤が水平になるように、ヒール3cm以下の靴を選ぶ。



就寝するとき

敷き布団は硬めを選ぶ。横向きで膝を曲げて丸まるか、上向きで膝の下にクッションなどを入れて膝を曲げる。うつ伏せは避けた方がよいが、そうする場合は腹の下に枕を入れる。

※このような工夫をしても、同一姿勢を長時間つづけないように注意しましょう。

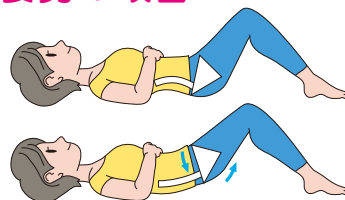
② 腰痛の軽減に役立つ運動

散歩など、全身の有酸素運動も積極的に行いましょう。



③ 腰痛の再発を防ぐ腰痛体操

① 姿勢の改善



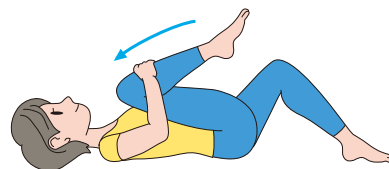
膝を立て、腰が浮かないように腹筋、おしりと太腿の後ろの筋肉に力を入れて、力を抜く。腰椎の反りを小さくし姿勢改善に役立つ。

② 腹筋の強化



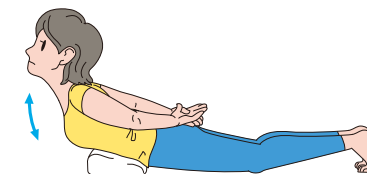
必ず股関節と膝関節を曲げ、腹筋を使って上半身を起こす。肩を少し浮かせて、その姿勢を5秒間維持するだけでもよい。

③ 腰のストレッチ



膝を抱えて胸に引きつける。腰椎の反りが大きくなった人は、腰の周囲が固くなっていることがあるので、急激に前屈しないようにする。腰の筋肉や靭帯の柔軟性を高める。

④ 背筋の強化

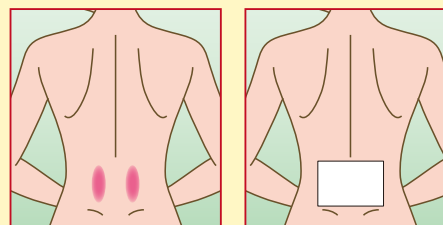


下腹部に枕を置き、これを視点に背中を反らせる。強く反る必要はなく、枕が大きすぎないように注意する。

※これらの腰痛体操を2～3種類選び、朝・夕1日2回、それぞれ5～10回行います。

※腰の痛みが強いときは、行わないでください。

④ しつぷ薬を上手に使いましょう



痛みのあるところに、密着させて貼る

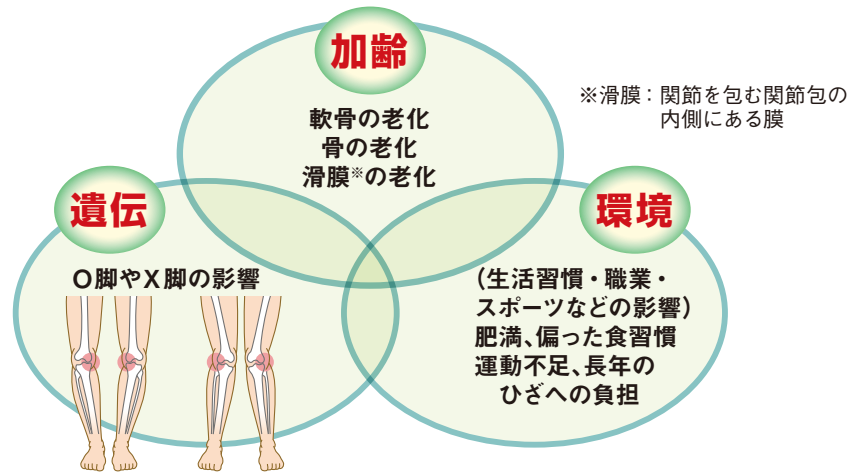
ひざ痛

の患者様へ

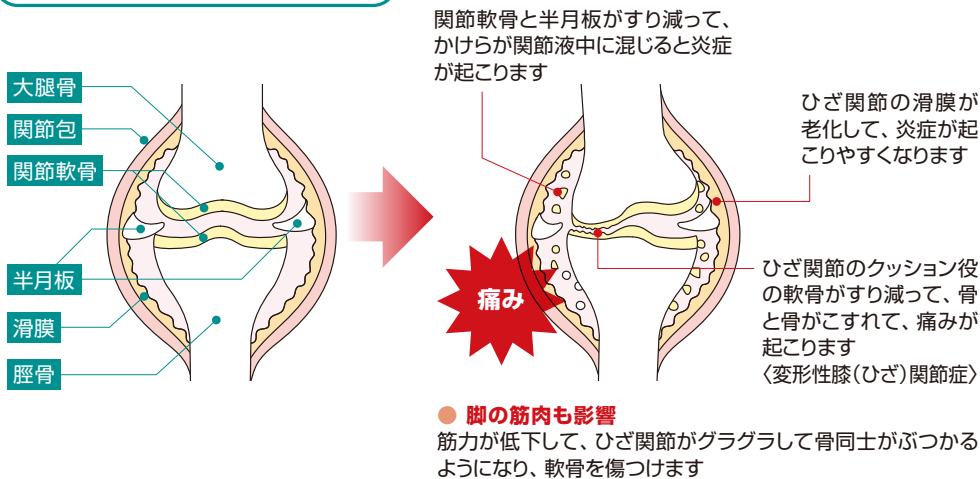
監修：齋藤 知行 先生

横浜市立大学 副学長
横浜市立大学大学院医学研究科
運動器病態学 教授

ひざ痛を招きやすい原因



高齢者に多いひざ痛



ひざ痛の治療

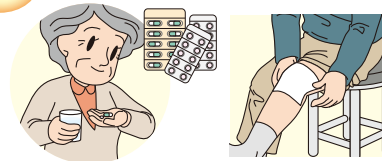
● ひざの痛みやこわばりなどに早い内に対処すれば、症状の改善が期待できます

まずは保存療法で治療をスタート

薬物療法でひざの痛みをコントロールしながら、生活習慣を改善したり、運動療法を行ったりします。必要に応じて装具も利用します。

薬

● 痛みと炎症を抑える薬



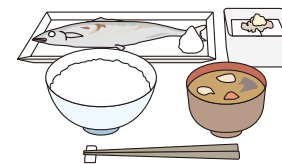
運動

● 筋力トレーニングやストレッチなど



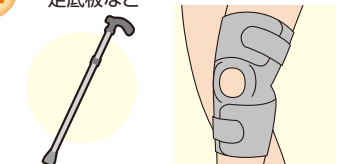
食事

● 太る原因になる生活習慣の改善など

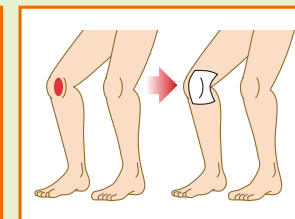
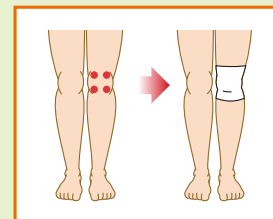


装具

● サポーターや杖、O脚の矯正に役立つ足底板など



……しつぷ薬・鎮痛消炎貼付剤を上手に使いましょう……



痛みのあるところに、
密着させて貼る

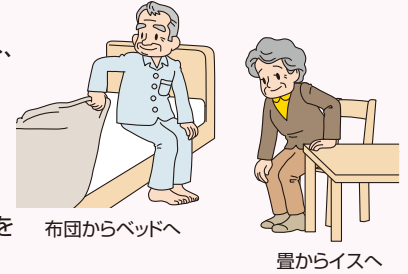
ひざ痛の軽減・予防に役立つ生活習慣

ひざ痛を改善する運動療法

- ひざの関節が安定して動くことができるようになります
- 筋力がつき、関節がぐらぐらしないように支えることができます
- 固まった関節をストレッチなどでほぐすことができます

今日からできる生活習慣の改善

- 「少しぽっちゃり」以上なら減量しましょう
腹八分目、よく噛むという食習慣を
- ひざに負担の少ないライフスタイルに変えましょう
例：布団からベッドへ、畳からイスへ、和式トイレから洋式トイレなど
- 関節の材料になる栄養素を積極的にとりましょう
関節に必要な栄養素：カルシウム、タンパク質、ビタミン、ミネラル
ひざのために控えたい栄養素：カルシウムを排泄しやすくする塩分・カフェイン、カルシウムの吸収を抑えるリン
- 禁煙しましょう
タバコは骨の劣化を進めます

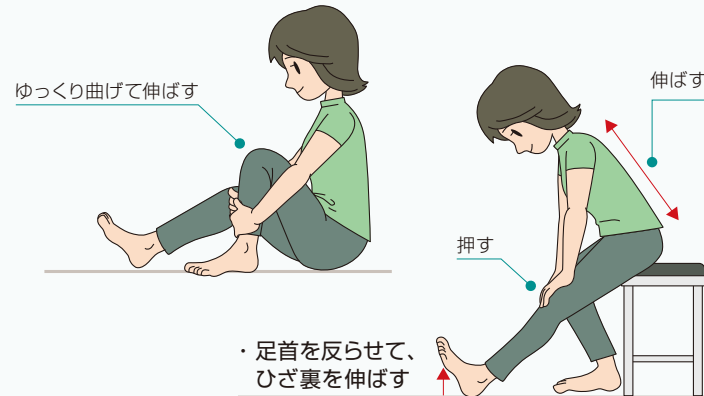


STEP 1 痛みのあるときや最初は家の中でできる運動

- ① 太ももの筋力アップ ・ 脚を上げて約5秒止めて下ろす
・ 左右で各1セット約20回、朝晩2回

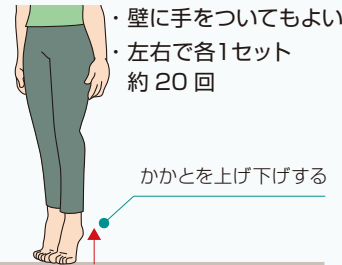


② ひざ関節のストレッチ



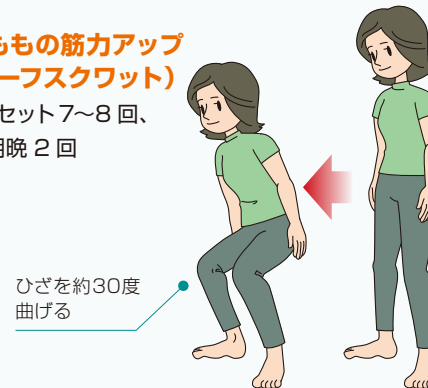
STEP 2 少しずつ負荷の強い運動も混ぜる

① ふくらはぎの筋肉を刺激



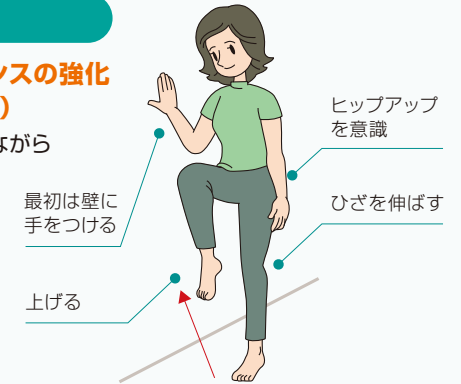
③ 太ももの筋力アップ (ハーフスクワット)

- ・ 1セット7~8回、朝晩2回

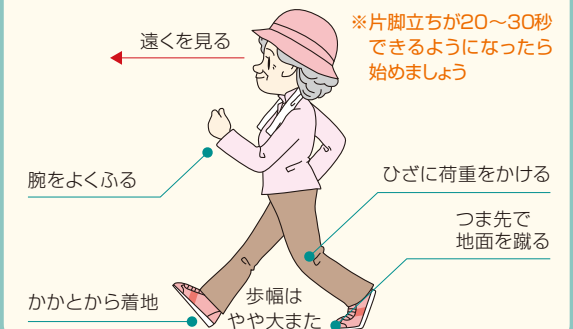


② 体幹バランスの強化 (片脚立ち)

- ・ 脚を替えながら繰り返す



STEP 3 外での運動 (おすすめはウォーキング)



外用製剤協議会とは

外用製剤協議会は昭和54年の創設以来一貫して外用貼付剤(主にパップ剤・テープ剤)の普及啓発活動に取り組んでまいりました。当協議会は、外用貼付剤について調査研究を行うとともに外用貼付剤の円滑な供給を通じて国民医療の向上に寄与することを目的に活動しています。

●当協議会は外用貼付剤に関連する企業で構成されています。

株式会社大石膏盛堂	岡山大鵬薬品株式会社	救急薬品工業株式会社
興和株式会社	第一三共株式会社	大協薬品工業株式会社
大鵬薬品工業株式会社	ダイヤ製薬株式会社	株式会社タカミツ
テイカ製薬株式会社	帝國製薬株式会社	東光薬品工業株式会社
同仁医薬化工株式会社	株式会社トクホン	ニチバン株式会社
日本化薬株式会社	ニプロファーマ株式会社	久光製薬株式会社
三笠製薬株式会社	祐徳薬品工業株式会社	リードケミカル株式会社

今後とも、外用貼付剤を通じて国民医療に貢献してまいりますので、皆様のご理解、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

外用製剤協議会ホームページ：<http://gaiyokyo.org/>



ロコモティブシンドロームを予防し、いつまでも元気に過ごしましょう!

Q1

健康寿命ってなあに?

A 健康寿命とは「自立して健康に生活できる期間」です。平均寿命と健康寿命の差は、男性で約9年、女性で約13年。できるだけ長く、いきいきと暮らすために、健康寿命をのばしましょう。

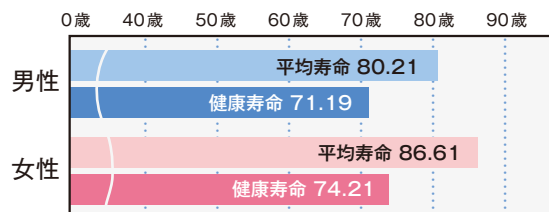
Q2

健康寿命はどうすればのびるの?

A 高齢になると、運動器がスムーズに動かなくなったり痛みが起きやすくなります。足腰の筋力やバランス力が低下し、立ったり座ったり歩くことが少しずつづつなくなり、そうなると運動不足になり、ますます筋力やバランス力が低下します。これが「ロコモ」のはじまりです。

ロコモは「ロコモティブシンドローム」の略で、「運動器の障害により歩行・立ち座りなどの移動機能の低下をきたした状態」のことです。さらに骨粗鬆症や脊柱管狭窄症、変形性膝関節症などの病気にかかるとうロコモが進み、放っておくと要介護、寝たきりになる可能性があります。健康寿命をのばすために、これからはロコモ対策が大切です。

●平均寿命と健康寿命の差



※平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

Q3

ロコモかどうか、どうすればわかるの?

A つまづくことが増えたり、片脚立ちでよろけたりすると、ロコモの可能性あります。目を開けたまま片脚立ちで20秒できるかどうか、やってみましょう。左脚、右脚のどちらか一方でもヨロヨロするようであれば「ロコモの可能性あり」です。

※セルフチェックやロコトレは、無理をして転ばないようにしてください。壁や机など支えのあるところで、安全にできる範囲でやってください。

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきなどの症状がある場合などは、まず医師の診断を受けてください。

Q4

ロコモ対策は何をするの?

A ロコモが気になったら、簡単なトレーニング「ロコトレ」をはじめましょう。膝や腰への負担が軽く、安全に行えるトレーニング方法です。運動器（骨・関節・筋肉・神経）は機関車（ロコモティブ）にたとえると、エンジンであり車輪です。運動器に不具合が起きると、内臓にも影響を及ぼし、メタボなどの生活習慣病に関係します。早めのロコモ対策で、いつまでも健やかにイキイキと過ごしましょう。

① バランス能力を維持・確保するための「片脚立ち」

脚を上げた方の手で、壁や机を使い、体を支えてください。脚は5センチ程度上げるだけです。左右1分間ずつ、1日3回行います。

② 体幹や脚の筋力を強化するための「スクワット」

洋式便座に腰を落とす感じで、上半身を前傾させながらゆっくり座ります。膝がつま先より前に出ないことが大切です。難しければ危険を避けるためイスに座り、机に両手をつけて立ち座りをくり返すだけでも構いません。深呼吸するペースで5~6回、1日3回行います。

参考：NPO法人 全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 WEBサイト

外用製剤協議会は、ロコモティブシンドロームの啓発活動にも協力しています。

外用製剤協議会

痛みはがまんしないで
楽しい日常生活を…

しっぷ薬・鎮痛消炎貼付剤 は患部のはれや炎症を鎮め、**痛み**をやわらげるお薬です。